

טיוטא אלא אריכה אשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה ו'

מותאם לממ"ד

מפגשים 25-35

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לויך

יחידות אלה נלקחו מתוך הערכה:

"המשפחה הדתית – חינוך להתמודדות בעולם משתנה"

בהוצאת מינהל החמ"ד במשרד החינוך.

טיוטא אלא אריכה לעונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

סוגי חברות

מפגש מס' 25: סמלים ומטפורות – מה זה מזכיר לי?

מטרה

התלמידים יזהו את ערכי החברות ומאפייניה.

חומרים

המורה או התלמידים יביאו לכיתה חפצים שונים.

לדוגמה: משקפיים, סרגל, מראה, כלי איפור, צעיף ססגוני וכיו"ב.

החפצים יונחו במרכז הכיתה ותלמידי הכיתה יישבו מסביבם.

כל אחד או אחת מהמשתתפים יבחר בחפץ, שאפשר לתאר באמצעותו מאפיין של חברות או ציפיות מחבר.

בשיחה ביניהם יבררו התלמידים מאפיינים על פי חפץ זה או אחר ומי שבחר באותו חפץ ישיב להם.

דוגמאות מתשובותיהם של תלמידים:

חברות	מאפיינים	חפץ
מסתדרים למרות שוני בגישות	נקודות הסתכלות שונות (היבטים שונים)	משקפיים
מאפשר אמון בין איש לרעהו	יושר	סרגל

הערה

באמצעות שימוש בסמלים ובמטפורות ובעזרת שאלות מנחות, אפשר להנחות את הדיון לניתוח מעמיק ברמה אישית ומופשטת, על פי יכולת התלמידים.

טיוטא אפא אריכה לפונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 26: אלבום חברים

מטרה



התלמידים יבחינו בקשרי חברות בין גילאים שונים.

מהלך ההפעלה



שלב א'

תלמידים ותלמידות מספרים לחבריהם או לחברותיהן על קשר של חברות שהיה להם בגיל צעיר לעומת קשר של חברות בתקופת ההתבגרות.

תוך כדי דיון והשוואה יבליטו התלמידים את ההבדלים בין קשרי החברות בגילים השונים.

שלב ב'

בהתחשב בהבדלים, ינסו התלמידים להשיב על השאלות:

- מהו חבר אמיתי, מהי חברה טובה?
- מדוע יש צורך בחבר או בחברה?

שלב ג'

התלמידים ייערכו בשלוש קבוצות המייצגות - כל קבוצה - גיל אחר, וישלימו את המשפטים.

קבוצה המייצגת חברות בגיל שלוש.

חברי הטוב בגן היה

דברים שקשרו אותנו זה לזה:

חוויות משותפות מיוחדות.

איך הכרנו?

קבוצה המייצגת חברות בכתות ב-ג.

חברי בכתה ב-ג היה

איך נעשינו חברים טובים?

איך נפסקה החברות?

המשפח

טיוטא אלא אריכה אשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

קבוצה המייצגת חברות בכתה ו.

חברי הטוב כיום הוא _____
מה קושר אותנו זה לזה? _____
חוויות משותפות מיוחדות _____
איך התחילה החברות? _____

התלמידים ידגישו את מאפייני הקשר בכל גיל, ויתייחסו גם לדרך ההיכרות בין החברים ולדרך הפרידה שלהם זה מזה. על בסיס תשובות התלמידים, אפשר להתייחס לצרכים האנושיים המכוונים בני אדם "להיות חברים" זה עם זה.

טיוטא אפא אריכה אפונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 27: דרוש חבר לאי בודד

מטרה



התלמידים יזהו ויכירו את המאפיינים והתכונות של חבר טוב.

חומרים



טופס "דרוש חבר" למילוי.

מהלך ההפעלה



התלמידים ישלימו את הפרטים הנדרשים בטופס.

"דרוש חבר לאי בודד"

גיל _____

גובה _____

דברים שהחבר המיועד אוהב לעשות

דברים שהחבר המיועד אינו אוהב לעשות

תכונות רצויות של החבר המיועד

טיוטא אלא אריכה לשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 28 : הכנת מדור דרושים

מטרה



התלמידים יבחינו בין סוגים שונים של חברות לפי צרכים ומטרות.

מהלך ההפעלה



כל קבוצה תנסח מודעה ובה תאפיין את ה"דרוש":

- א. שותף לטיול
- ב. שותף לדירה
- ג. שותף להכנת עבודת גמר
- ד. שותף ללימוד למבחן
- ה. שותף לחדר בפנימייה
- ו. חבר נפש.

טיוטא אלא אריכה אשונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 29: מי משפיע עלי בבחירת חבר?

מטרה:



התלמידים יפתחו מודעות למידת השפעת החברה על עיצוב זהותם ואישיותם.

מי משפיע עליי כשאני בוחר? סמנו x במשבצת שתחת הדמויות המשפיעות בכל תחום.

מורים	תורה/יהדות	הורים	חברים	טלוויזיה	המשפיע התחום הנבחר
					בגדים
					מוזיקה
					סרטים
					לימודים
					חברים
					תדמית
					מעשים טובים
					מעשים לא-טובים
					חוגים
					יחס למשפחה

טיוטא אלא אריכה אשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 30: שבעה סוגים של חברות

טיוטא אלא אריכה לשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מטרה



התלמידים יבחינו בין סוגים שונים של קשרי חברות בין אנשים.

הערה



ההוראות בהפעלה זו מנוסחות ישירות לתלמידים.

מהלך ההפעלה



שלב א' - הכנה לדיון

לפניכם משפטים המבטאים דרגות קרבה בין חברים.

השלימו את המשפטים במילים מתאימות מבין אלה:

ידידים, חברים, חברים לעבודה, מכרים, חברים לפעילות, חברות נפש, קרובי משפחה.

1. _____ - אנשים שאנו מכירים, שעומם מחליפים "שלום" או חיוכים.

2. _____ - אנשים עמם משתפים פעולה לצורך עניין כלשהו.

3. _____ - אנשים בעלי תחום התעניינות משותף או תחביב משותף שהם רואים אותו כבעל חשיבות רבה.

4. _____ - אנשים שיכולים להיות חברים שלנו אך כמובן לא בהכרח.

5. _____ - האנשים שאתם מבלים יותר ביחד מאשר עם כל אדם אחר.

6. _____ - חברות היא בעיקר עניין של רגש.

7. _____ - אנשים שאיתם יש תחושה הממלאת את הנשמה.

על פי מאמרה של ורדה רזיאל, "חברות" בעיתון "את".

© כל הזכויות שמורות למחברת, להוצאה לאור ולאק"ם

שלב ב' - דיון כיתתי

▪ ורדה רזיאל מציעה במאמרה שבע הגדרות. האם הגדרותיה מקובלות עליכם?

▪ נסו לנסח הגדרות משלכם, לשמות העצם שברשימה.

ידידים, חברים, חברים לעבודה, מכרים, חברים לפעילויות, חברות נפש, קרובי משפחה

טיוטא ללא אריכה לפעולות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

1. **מכרים** – אנשים שאנו מכירים, שעומדים מחליפים "שלום" או חיובים. הם יכולים להיות גם חברים של שכנים שעומדים מחליפים מילים, מפקידים אצלם את הכלב כשנוסעים, מבקשים רשות להשתמש בטלפון שלהם כשהמכשיר שלנו מקולקל, משאירים אצלם את ילדינו הקטנים שישחקו עם ילדיהם ועוד.
2. **חברים לפעילות** – עומדים משתפים פעולה לצורך עניין כלשהו. אלה יכולים להיות שני שותפים בעסק כגון, הצייר והפטרון המציג את תמונותיו, אנשים המקיימים קשר חברתי לצורכי עסקים. אלה אינן חברויות אמיתיות מכיוון שמאחורי יחסים אלה מסתתר אינטרס שבהיעלמו מתמוטט הקשר.
3. **ידידים** – אלה אנשים בעלי תחום התעניינות משותף או תחביב משותף שהם רואים אותו כבעל חשיבות רבה, כגון מוזיקה, כדורגל, שחמט, הטסת דאונים, טיפוס על הרים או מטרה פוליטית. בשיחה ביניהם הם אינם מדברים על עצמם אלא על העיסוק המשותף שלהם.
4. **קרובי משפחה** – יכולים להיות חברים שלנו, אבל כמובן לא בהכרח. אנו אומרים על חברינו הטובים שהם "כמו משפחה", אבל לא מתייחסים אל בני משפחתנו בהכרח כאל חברים.
5. **חברים לעבודה** – אלה האנשים שאתם אנו מבלים ביחד יותר מאשר עם כל אחד אחר, משום כך חברים במקום העבודה מהווים סוג מיוחד של חברות. חשוב להבחין בכך, שלפעמים אנשים העובדים ביחד הינם גם חברים, ולפעמים חברים הם גם אנשים העובדים ביחד.
6. **חברים** – חברות אמיתית היא בעיקר עניין של רגש. כל סוגי החברות שתוארו קודם הם אמנם שטחיים יותר, אך עשויים להפוך למצב רגשי של חברות.
7. **חברות נפש** – זו התחושה הממלאה את הנשמה והיא יכולה להתפתח בין שני אנשים המשחקים פינג-פונג, בין נכד לסבו, בין אדם למעבידו, לשכנו, לספר שלו וכיו"ב.

טיוטא אפא אריכה אפונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 31: צרור פעילויות לליבון המושג "חברות"

(המחנך יבחר פעילויות שמתאימות לכתתו ולתכנים שנלמדו)

טיוטא פא אריכה פשונית

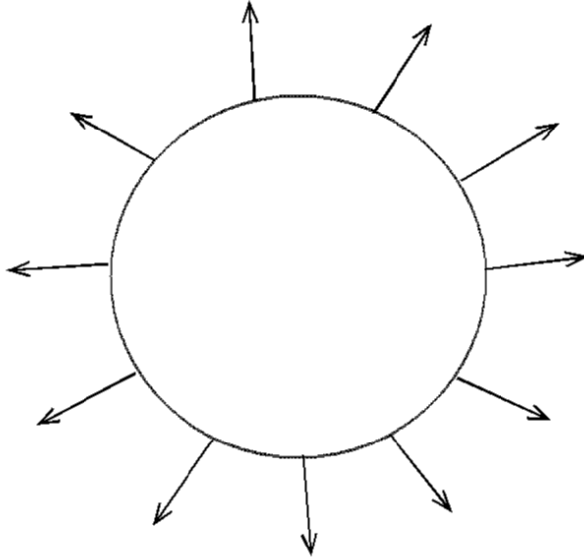
תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

הערה



כל הניסוחים בלשון זכר מכוונים גם לבנות.

שמש "חברות"



מהלך ההפעלה



רשמו מחשבות ורגשות המתקשרים לערך "חברות" - נסחו את תשובותיכם במילה אחת.

בשביל זה יש חברים

מהלך ההפעלה



השלימו את ההיגדים דלהלן:

- חבר בשבילי הוא...
- חשוב שלכל אדם יהיה חבר כי...
- התאכזבתי מחברי כאשר...
- יש בני נוער שאין להם חברים כי...
- עם חבר אני יכול ל...
- עם חבר אני לא יכול...
- בשבילי התכונה של חבר החשובה ביותר היא...

טיוטא אלא אריכה לפונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 32: להיות עם עצמי

לאחר זיהוי הצורך של מתבגרים בחברות יש חשיבות להתייחסות לצורך נוסף שלהם בתהליך ההתבגרות: להיות עם עצמם (להתבודד).

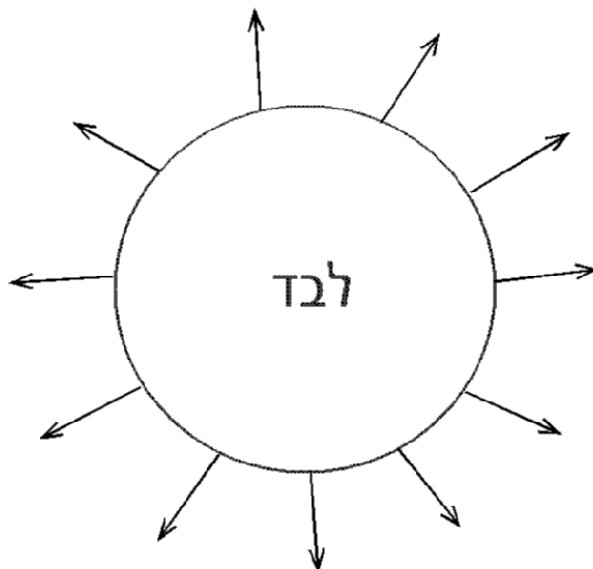
מטרות



1. התלמידים יהיו מודעים לחשיבות היכולת של כל אחד ואחת מהם להיות עם עצמו.
2. התלמידים יזהו רצונות, צרכים, כוחות וחולשות לקראת גיבוש זהות אישית דתית.
3. התלמידים יכירו ברצון להתבודדות ולדחיית קשרים בין המינים לשלב מאוחר יותר.

שלב א'

סבב אסוציאציות



התלמידים יגדירו ויביעו בשיחה, בכתביה או בציור, תחושות שהם חשים כשהם נמצאים לבד.

שלב ב'

התלמידים יקבלו דפי היגדים ויתבקשו לסמן שני היגדים שאיתם כל אחד מהם מזדהה ביותר.

הערה



אפשר להשתמש בהיגדים בצורות שונות - לחלק כרטיסיות לבחירה ולמיון או לחלק לכל קבוצה היגדים אחרים.

טיוטא אלא אריכה לשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

היגדים

ההתבודדות היא מעלה גדולה, עליונה מהכל, על האדם לקבוע לו שעה או יותר להתבודד לבדו בחדרו או בשדה ולפרוש שיחתו בינו לבין קונו, בטענות ואמתלאות בדברי חן, ריצוי ופיסוק, לבקש ולהתחנן לפניו יתברך שיקרבנו לעבודתו באמת.

(רבי נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן כח)

עיקר ההתבודדות היא בלילה בעת שהעולם פנוי מטרדות העולם הזה.

(רבי נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן נב)

מקטון ועד גדול אי אפשר להיות איש ישראל: כי אם על ידי התבודדות. וטוב לו לאדם שיהא שח את ליבו בפני ריבונו של עולם כלפני ידיו נפש אמיתית!

(רבי נחמן מברסלב)

אדם הזוכה להתבודדות באמת, ולפרוש שיחתו לפני השם יתברך כראוי, בשדה ובכרך, מרגיש בכל פסיעה ופסיעה שפוסע שם, טעם קן עדן, וכשהוא חוזר משם כל העולם חדש בעיניו, ונדמה לו כאילו הוא עולם אחר לגמרי.

(רבי נחמן מברסלב)

מידת היכולת להתבודד היא קנה מידה להתפתחותה של הנשמה.

(אלכסנדר אהרונסון (1974), גן המחשבות)

לא ייתכן לשמור על שיווי משקל של מחשבה ורגש אלא אם כן פורשים לבדידות, כפעם בפעם, הכוונה לבדידות בתוך הטבע.

(אלכסנדר אהרונסון (1974), גן המחשבות)

"ההשתוקקות לחברה, לקהל, לקולנוע ולריקודים נובעת מתוך חוסר סיפוק נפשי, אם יש שלווה בנשמתך ואם שבע רצון הנך מעצמך, הרי לא תרגיש צורך לברוח מעצמך, להשתכר מהשאון ולצנוח לתוך זרועות ההמון."

(אלכסנדר אהרונסון (1974), "גן המחשבות" הוצאת טריליון, תל אביב)

אין לך דבר העשוי להעלות את האישיות כתקופות ארוכות של שתיקה מוחלטת מתוך בדידות.

(אלכסנדר אהרונסון (1974), גן המחשבות)

כל מקום ששם אדם מתקרב אל השקט, אל המציאות העצמית של חיון, שם הוא מוצא את מעמקי הבדידות, וכשהוא עומד בתוכה פנים אל פנים עם יסוד הוויתן, הוא מוצא את מעמקי הבעייתיות האנושית.

(מרטין בובר)

מוכרח האדם להתבודד בדרכו בקודש.

(הרב קוק)

"ויאמר אלוקים לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו"

(בראשית ב' יח)

טיוטא פאר אריכה פשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

שלב ג'

על פי ההיגדים השונים התלמידים יציגו את יתרונות ההתבודדות.
לדוגמה: התפתחות אישית, קרבה לקב"ה, שמירה על שיווי משקל וכיו"ב.

שלב ד'

התלמידים יספרו חוויות התבודדות שחוו.

(דוגמה לתשובה: החוויות היו נעימות, מועילות, מפתחות וכדומה).

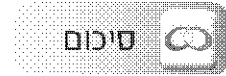
לאחר תיאור החוויות יתבקשו התלמידים לענות על השאלות דלהלן:

- א. מדוע חווית ההתבודדות תרמה למתבודד?
- ב. עם מה נפגש התלמיד בהתבודדותו? מבחינה אישית?
(דוגמה לתשובה: עם רצונותיו, ערכיו, מצפוני, אלוהיו וכיו"ב).
- ג. האם חוויית ההתבודדות הייתה מלאה או שמא גרמה תחושת ריקנות?
- ד. איזה "מחיר" שילם המתבודד על חוויית ההתבודדות?
- ה. מה ההבדל בין "בדידות" ל"התבודדות"?
- ו. "להתבודדות ערך רב אבל רק אם היא בין הבריות" (רבי יצחק מוורקה).
למה מתכוון רבי יצחק מוורקה?
איזו תופעה אפשרית מעוניין רבי יצחק למנוע?
- ז. ממה נובעת, לדעת אהרונסון, ההשתוקקות לחברה?
- ח. האם אתם מסכימים עם אהרונסון?
- ט. האם יש בדף היגדים התומכים את דעתו של אהרונסון?
- י. אילו "מחירים" אנו עלולים לשלם על הימצאות בתוך המולת החברה?
האם אתם מכירים מחירים כאלה? הביאו דוגמאות.
- יא. היכן לדעתכם, עובר הגבול בין חברות להתבודדות?
התייחסו לגילאים השונים ולבני אדם שצורכיהם שונים זה משל אחר.
- יב. מדברי הקב"ה לפני בריאת האישה (בראשית ב, יח) עולה כי מטבע האדם לא טוב לו להיות לבדו.
האם, לדעתכם, בכל גיל בן זוג הוא הפתרון לבדידות?
עד מתי לדעתכם, מועיל לאדם "להתבודד" ולא להתחבר עם בן זוג?
מהו ה"מחיר" שעלול זוג בגיל ההתבגרות לשלם בעד החברות?

טיוטא אלא אריכה לשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 33: מהו חבר?



המורה יסכם את מהלך הפעילות והדיונים בכיתה תוך התייחסות להיבטים אלה:

- חברות כערך.
- התפתחות קשרי חברות בין גילאים שונים.
- מקום החברות בחיי מתבגרים.
- ציפיות מחבר.
- תכונות נדרשות אצל חבר.
- מקומו של חבר בעיצוב הזהות האישית.
- חשיבות ההתבודדות כשלב בתהליך גיבוש הזהות האישית בכלל והדתית בפרט.

טיוטא אפא אריכה לפונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 34: תקשורת בקשר

במפגש זה יתוודעו התלמידים למושגי יסוד בתחום התקשורת הבין-אישית: "משדר", "קולט", מסר "אני", מסר "אתה", הקשבה פעילה, מתן משוב ממוקד ולא מאשים. התלמידים יתרגלו את מושגי היסוד בכיתה – הן במליאה והן בזוגות ו/או בקבוצות קטנות, על מנת לרכוש דרכי תקשורת יעילה ל"ארגז הכלים" שלהם. הכרת מושגי יסוד בתקשורת בין-אישית חיובית ויעילה מבוססת על התוכנית "חברות בשלט קרוב" – Peers של ד"ר לורי גורדון, www.pairs.org/israel/peers:

מהלך

1. במליאה תתקיים שיחת פתיחה.

שאלות מנחות לשיחה:

- מהי תקשורת טובה בעיניכם?
- חשבו על דוגמה של שיחה שנוצרה בה תקשורת טובה שלכם עם מישהו, ואכן הגדרתם אותה כך. מה הפך את התקשורת לכזו?

דוגמאות לתשובות אפשריות: האם הייתה שם הקשבה? פתיחות? רצון לתקשר? **הדדיות?**

תחושת אמפתיה? היעדר ביקורת והאשמות? היכן התקיימה השיחה? באיזה עיתוי?

+ בעזרת השיחה ייערך מיקוד על רכישת מושגים חשובים:

"מדריך לדיאלוג"

בכל שיחה מתקיימים שני תפקידים מרכזיים: זה של "המשדר" (הדובר) וזה של "הקולט" (המקשיב).

כדי שתיווצר תקשורת טובה צריכים שני השותפים לשאת באחריות לכך. המספר/ משדר צריך להעביר את המסר בצורה טובה, והמקשיב/ קולט צריך להקשיב ולהפגין אמפתיה.

"המשדר/ת": בתקשורת טובה הדובר/ת חייב/ת ללמוד לארגן את המסר באופן ברור וממוקד. השידור מחייב ריכוז ומחשבה מוקדמת ביחס למה שרוצים להעביר לאחר. דהיינו, התארגנות מחשבתית ורגשית בטרם הדיבור עצמו. מסר מעורפל, בלתי ישיר ומאשים חוסם את התקשורת. **מומלץ** להעביר את המסרים בעזרת "מסרי אני", שמשמעותם דיבור על רגשותיי, על מחשבותיי, באופן שמעביר את החוויה הפרטית של ה"משדר" ביחס לאירועים. **לא מומלץ** להשתמש ב"מסרי אתה", שבהם אנו שופטים את האדם שעומד מולנו במקום לומר לו מה אנו מרגישים.

במקום לומר "אתה מעצבן אותי" נאמר: "אני כועס (רגש) עליך כי... (הסבר)".

במקום לומר "אתה סתם נטפל אלי מותר לי ללכת לאכול פיצה עם חברות" אפשר לומר "חשוב לי שיהיה לי זמן פנוי לבלות גם עם חברות". כשאנו משתמשים במסר אני אנו יוצרים תקשורת טובה.

טיוטא אלא אריכה לעונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

"הקולט/ת": בתקשורת טובה על המקשיב/ה ללמוד להאזין קודם, להבין את הנאמר ורק אחר-כך לענות. הקשבה פעילה משמעותה ריכוז טוב המכוון לדברי האחר, "ראש פתוח", שידור אמפתיה ומתן כבוד לדבריו. כדי להיות אמפתי לחבר עלינו להקשיב בדריכות לדבריו, לנסות לזהות מה הוא מרגיש, ולומר לו זאת.

(כדאי לזכור: בשפת הסימנים הסינית הסימן של "לשמוע" הוא סימן של אוזן, ואילו זה של "להקשיב" - סימן של לב. שוחחו על כך ודונו בהבדלים).

הן "המשדר" והן "הקולט" מחויבים לתקשר מתוך עמדת מוצא של **אמינות, כנות וזהירות** שלא לפגוע באחר.

בתקשורת בריאה וחיונית יש להתייחס **לשפת הגוף** של כל אחד מהדוברים, **קשר עין** ושאר סימנים **לא מילוליים** כמקורות נוספים למידע ולהתייחסות.

2. תרגול שיחה המשדרת אמפתיה (בשלב ראשון):

כיצד מקשיבים ומשדרים אמפתיה? התחלקו לזוגות. כל זוג יקבל את המשימה הבאה: ספרו זה לזה על בילוי שחוויתם עם אדם קרוב. בן הזוג צריך להקשיב ולחזור באוזני בן הזוג האחר בדיוק על הדברים ששמע, ולהתייחס לרגשות שהעלה הדובר.
דיון: איך הרגשתם בכל תפקיד (מקשיב, מספר)? מה מצריך כל תפקיד?

3. תרגול שיחה במסר אני

עם אותם בני זוג שעבדתם בשלב הקודם, תרגלו עתה שיחה באמצעות מסר "אני". כיצד תעשו זאת במקרים הבאים?

1. אחיך מסרב לתת לך לראות את התוכנית שאת/ה אוהב/ת, ובכל פעם שאת/ה רוצה לצפות בטלוויזיה הוא תופס את המקום לפניך. מה תאמרי/ו?

2. אמך לא מאפשרת לך להשתתף במסיבת פיג'מות שמארגנים חבריך. היא טוענת שאת/ה קטן/ה מדי. מה תאמרי/ו לה?

3. חברים שלך יוצאים לסרט ושוכחים להזמין אותך. מה תאמרי/ו להם?

4. תרגול שיחה של תקשורת טובה

הכיתה תתחלק לקבוצות בנות 3 תלמידים: המשדר, הקולט והצופה בתהליך.

הנחייה לתלמידים המקיימים את הדיאלוג:

- נסו לשוחח ביניכם, בתור **דנה ומתן**, על מה שאירע (בעקבות הסיפור "חברים"), בעזרת מה שכתבתם בשיעור הקודם, תוך כדי יישום של כללי תקשורת מ"המדריך לדיאלוג". החליטו מי מתחיל **"לשדר" ראשון**, באיזה שלב אתם **מתחלפים** ביניכם (המשדר/ת הופך/ת לקולט/ת), ומה מחייב אתכם תפקידכם **"קולטים"**.

טיוטא אלא אריכה אפונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

- יש להקפיד שלא להתפרץ לדברי האחר תוך כדי שמירה ברורה על תפקידי המשדרת והקולט/ת.

- הפנו קשב לתפקידכם כמשדרים וכקולטים. מה קל יותר, ומה קשה יותר עבורכם?

הנחייה לתלמידים הצופים:

- מהתבוננות במשחקה של דנה כמשדרת – האם הצליחה להעביר את המסר שרצתה? כיצד פעלה כקולטת? האם השתמשה במסר "אני" או במסר "אתה"?
- מהתבוננות במשחקו של מתן – הן כמשדר והן כקולט – האם הצליח למלא תפקידים אלו? האם השתמש במסר "אני" או במסר "אתה"?
- האם מצאתם הבדלים בין המינים ביחס להקשבה ולהעברת מסר?

ההיבט המגדרי בתקשורת זוגית בא לידי ביטוי בהבדלים כגון: התקשורת הנשית היא פעמים רבות עקיפה ומרומזת, בעוד שזו הגברית ישירה ותקיפה. נשים לומדות לזהות גבול בשיחה ואילו גברים לסמנו. בנוסף לכך, ניתנת לבנות הרשאה חברתית להביע בשיחה רגשות ותחושות, בעוד שבנים יעדיפו להסתירם ולהתמקד במטרות, במציאת פתרונות ובתיאור עובדות.

5. נקודות לדיון בכיתה:

לשחקנים:

- מה הרגשתם כשחקנים בשני התפקידים? האם אחד מהם היה קל יותר? מה היה קשה יותר? מדוע?
- האם הרגשתם שהצלחתם להתמודד עם הקונפליקטים? האם הושגו המטרות שרציתם? באיזו מידה?
- באיזו מידה התייחסתם בתקשורת ביניכם לשפת גוף ולמסרים שאינם מילוליים?

לצופים:

- מה ראיתם בתצפית על השיחה שהתנהלה?
- + האם ברצונכם להוסיף משהו שהשחקנים לא העלו?

טיוטא אלא אריכה פון

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 35: כאב הפרידה

פרידה מקשר היא תהליך קשה – בכל גיל. מדובר בתהליך שיכול להתבטא בחוסר שינה, חוסר תיאבון, עצבנות ועייפות. כמו כן, יכולים הקשיים להתבטא בתחושות של דכדוך, עצב ואפילו דיכאון. לפרידה יכולות להתלוות מחשבות שליליות, פסימיות, הקשורות לירידה בערך העצמי, לאובדן האמון ביכולת החברתית ולמחשבה בלתי רציונלית שלא ימצא עוד מישהו שירצה אותי. לרגשות ולמחשבות אלו יכולה להיות השפעה על התפקוד בחיי היומיום: ירידה בלימודים, הסתגרות וקושי להגיע באופן סדיר לבית-הספר והימנעות מפעילויות חברתיות שונות. סיום קשר חברות תוך הבנה והידברות הוא אפשרי, וחשוב שיילמד. פיתוח היכולת להיפרד תעזור למנוע תופעות קשות כמו חרם חברתי ואלימות פיזית ומילולית לסוגיה. בשלב זה ניתן גם להתייחס לפרידה הקרובה מביה"ס היסודי, ומחברת הכיתה.

מהלך

הכיתה תתחלק לזוגות. כל תלמיד ייזכר בפרידה שחווה בחייו, וישתף את בן זוגו. בהמשך יתקיים דיון בכיתה. להלן שאלות לדיון:

1. אילו סוגי פרידות עברו עליכם? (פרידה מילדות, מתקופה, מחפצים, מבני אדם, מחיית מחמד).
2. מהן התחושות, הרגשות שהתעוררו? (ניתן להעלות את התחושות באופן אסוציאטיבי ובהמשך להתייחס לרצף של רגשות).
3. האם לרגשות ולמחשבות התלוו ביטויים גופניים? מהם?
4. איך התנהגתם בזמן הפרידה? מה עזר לכם? מי עזר וכיצד?
5. במבט לאחור על אירוע הפרידה שבו נזכרתם, כיצד אתם חשים ביחס אליו היום?
6. ישנן דרכים שונות להיפרד, אילו דרכים מוכרות לכם? (ניתוק מגע, הודעה בכתב או בטלפון על ניתוק קשר, שיחה, הסבר ועוד).

מסרים שחשוב שיעלו בדיון

- הדברים נראים אחרת ממרחק של זמן - בעת פרידה הרגשות סוערים ומציפים, ובמשך הזמן הם בדרך-כלל שוככים, ומתגבשת תפיסה מאוזנת יותר של מה שקרה.
- הפרידה מקבלת משקל שונה כשבדקים אותה יחסית לאירועים אחרים בחיינו.
- האירועים נתפסים פחות מאיימים כאשר חושבים על מגוון דרכי התמודדות.